

## 自殺対策講演会開催 テーマ：みんなで守ろう 大切な命を！

今年が初年度の自殺予防対策事業の一環として、9月12日(金)にグリムの館で自殺対策講演会&ソプラノコンサートを開催し、260名が参加しました。

開会にあたっての広瀬市長の挨拶にもありましたが、全国で毎年3万人以上の方が自殺で亡くなっているということは、例えば、2年間で下野市の人口がゼロになるということであり、交通事故の死亡者よりも多い自殺は、社会的な取り組みが重要となっています。

今、地域社会で何ができるのだろうか、栃木県自殺対策連絡協議会長でもある自治医科大学中村好一教授を講師に招いて講演会を実施しました。これをもとに、下野市では庁内連絡会議を設置し広く市全体の取り組みとして推進していく計画です。大切な命を守るために、地域の皆様と一緒に取り組んでいきます。



### 中村先生講演より抜粋

栃木県の自殺死亡者は2年続けて500人超、1日平均1.52人(2日に3人)という状況である。

《時々みられる世間の誤解》

- ・一度自殺に失敗した人は、二度としない
- ・自殺を口にする人は自殺はしない。本当に自殺する人は、そのようなことは口にせずに行うものだ
- ・自殺は突然起こるものだから、防ぐことはできない
- ・自殺は個人の自由である



## うつ病のサイン見逃していませんか？

最近なんとなく続いている、気分や体の不調

- 「気のせいだろう・・・」
- 「そのうち直るだろう」で片付けていませんか？

あなたの生活の中に起こっているちょっとした変化は、うつ病のサインかもしれません。

### こんな症状はありませんか？

#### <朝>

- ・目覚ましよりも早く目が覚める
- ・からだがだるい
- ・新聞を見る気になれない
- ・着替えるのもおっくう
- ・とにかく元気がでない

#### <昼>

- ・やる気が出ない、続かない
- ・集中できない
- ・簡単なミスがいつまでも気になる
- ・肩こりや頭痛がとれない
- ・夕方になると気分がよくなるため残業してしまう

#### <夜>

- ・テレビを見てもつまらない
- ・夕飯のメニューが決まらない
- ・ご飯を食べる気がしない
- ・ベッドに入ってもなかなか眠れない
- ・眠りが浅い



## 家族や周囲の方がサポートする時の具体的ポイント

「頑張って」は、逆効果 考えや判断を求めない ゆっくり休ませる

病院に付き添う 薬の服用の確認